

**THE CONTRIBUTION OF POWER LEG MUSCLES AND FOOT-EYE
COORDINATION TO SPEED CRESCENT KICK FOR STUDENT
EXTRACURRICULAR PENCAK SILAT OF
SMKN 7 PEKANBARU.**

Nicco Alcin Prably¹, Ramadi², Kristi Agust³

Email: Niccoprably95@Gmail.com, Mr.ramadi59@gmail.com, Kristi.Agust@yahoo.com

No. HP. 085264418301

*Sport Teachers' Training and Education Faculty
Riau University*

Abstract: Based on observation or direct observations on Student extracurricular pencak silat SMKN 7 Pekanbaru, Researchers En countered some concerns regarding the ability of the crescent kick as follows: when students perform crescent kick, students do not yet optimal. This was seen at the time of kicking, rarely on target, kicks are not so powerful that rarely makes the opponent fall and kicks are easily caught so often receive a beating from the opponent, to the detriment of the fighters it self , The problem is apparently due contribution limb muscle power and foot-eye coordination to speed crescent kick. The purpose of this study to determine how much contribution limb muscle power and coordination of the eyes and feet together to speed crescent kick . The population in this study is the whole Student Extracurricular Pencak Silat SMKN 7 Pekanbaru totaling 12 people. The technique of collecting data was total sampling because the population was not the big amount. Thus the study sample as many as 12 people. The research instrument used Standing board Jump test to know the results of the Power Muscle leg, and foot-eye coordination tests using Soccer Wall Volley Test. The crescent kick speed test to find out the result / score of Speed The crescent kick within 10 seconds. . The data were analysed by using Product Moment Correlation and the contribution was analysed by using determinant coefficient. Based on the research results can be drawn the following conclusions: Contribution given limb muscle power with a crescent kick velocity is equal to 1,46%. The Contributions made eye coordination and foot crescent kick to the speed that is equal to 0.83%. The Contributions given Power muscular limbs and eye coordination and foot speed kick the crescent is equal to 2.4%. while 97.6% are influenced by other factors.

Key Words: Power of leg muscle, eye and foot coordination, Speed crescent kick.

KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA DAN KAKI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMK NEGERI 7 PEKANBARU

Nicco Alcin Prably¹, Ramadi², Kristi Agust³

Email: Niccoprably95@Gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, Kristi.Agust@yahoo.com
No. HP. 085264418301

Program Studi Penjaskesrek
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Berdasarkan observasi atau pengamatan secara langsung pada Siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK Negeri 7 Pekanbaru, Peneliti Menjumpai beberapa permasalahan mengenai kemampuan tendangan sabit sebagai berikut: ketika siswa melakukan tendangan sabit, siswa melakukannya belum optimal, hal ini terlihat pada saat menendang, jarang mengenai sasaran, tendangan tidak begitu bertenaga yang jarang membuat lawan jatuh dan tendangan mudah ditangkap sehingga tak jarang menerima bantingan dari lawan, sehingga merugikan pesilat itu sendiri. Permasalahan ini diduga karena kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kecepatan tendangan sabit. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki secara bersama-sama terhadap kecepatan tendangan sabit. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Negeri 7 Pekanbaru yang berjumlah 12 orang. dijadikan sampel (*total sampling*). Dengan demikian sampel penelitian sebanyak 12 orang. Instrumen penelitian yang digunakan tes *Standing board Jump* untuk mengetahui hasil dari *Power* Otot tungkai, tes koordinasi mata dan kaki menggunakan tes *Soccer Wall Volley*, tes kecepatan tendangan sabit untuk mengetahui hasil/skor dari Kecepatan tendangan sabit dalam waktu 10 detik. Data yang diperoleh dianalisis dengan korelasi *product moment*, sedangkan kontribusi dengan koefisien determinan. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Kontribusi yang diberikan *power* otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit yaitu sebesar 1.46%. Kontribusi yang diberikan Koordinasi mata dan kaki terhadap kecepatan tendangan sabit yaitu sebesar 0.83%. Kontribusi yang diberikan *Power* otot Tungkai dan Koordinasi mata dan kaki terhadap kecepatan tendangan sabit yaitu sebesar 2.4% sedangkan 97.6% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: *Power* Otot Tungkai, Koordinasi mata dan kaki, Kecepatan Tendangan Sabit.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern olahraga telah menjadi tuntutan dan kebutuhan hidup agar lebih sejahtera. Olahraga semakin diperlukan oleh manusia dalam kehidupan yang semakin kompleks dan serba otomatis, agar manusia dapat mempertahankan eksistensinya terhindar dari berbagai gangguan atau disfungsi sebagai akibat penyakit kekurangan gerak (*Hypo Kinesis Disease*). Olahraga yang dilakukan dengan tepat dan benar akan menjadi faktor penting yang sangat mendukung untuk pengembangan potensi diri. Melalui pembinaan olahraga yang sistematis, kualitas SDM dapat diarahkan pada peningkatan pengendalian diri, tanggungjawab, disiplin, sportivitas yang tinggi yang mengandung nilai transfer bagi bidang lainnya. Berdasarkan sifat-sifat itu, pada akhirnya dapat diperoleh peningkatan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional dan ketahanan nasional secara menyeluruh. Oleh sebab itu, pembangunan olahraga perlu mendapat perhatian yang lebih proporsional melalui perencanaan dan pelaksanaan sistematis dalam pembangunan nasional.

Menyadari bahwa olahraga merupakan salah satu bentuk dalam meningkatkan kualitas jasmani dan rohani yang tertuang dalam UU Nomor 3 pasal 4 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional bahwa tujuan dari pembangunan di bidang olahraga salah satunya sebagai berikut: “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan”. (UU No 3: 2005 : 6)

Salah satu olahraga prestasi yang diberikan pembinaannya adalah olahraga pencak silat. Pencak silat adalah suatu metode beladiri yang diciptakan oleh bangsa Indonesia guna mempertahankan diri dari bahaya. Bahaya yang mengancam keselamatan dan kelangsungan hidupnya sebagai suatu metode/ilmu beladiri yang lahir dan berkembang di tengah-tengah kehidupan sosial masyarakat bangsa Indonesia pencak silat sangat dipengaruhi oleh falsafah, budaya dan kepribadian bangsa Indonesia.

Di mana Pencak Silat ini merupakan olahraga beladiri tradisional warisan nenek moyang bangsa Indonesia yang berkembangnya secara turun temurun melalui satu generasi ke generasi berikutnya dan tersebar diseluruh tanah air Indonesia. Pencak Silat dalam perwujudannya dalam masyarakat mengandung beberapa aspek, seperti yang telah dikemukakan oleh Muhandanto “Pencak Silat memiliki empat aspek yang tidak bisa dipisahkan satu sama lain, keempat aspek tersebut adalah, aspek pembinaan mental spiritual, aspek bela diri, olahraga dan seni”. Muhandanto (1993:31)

Menurut Johansyah Lubis (2004) dalam pencak silat, terdapat beberapa macam teknik yang digunakan dan harus dikuasai. Teknik dalam pencak silat meliputi teknik kuda-kuda, sikap pasang, teknik pola langkah, teknik belaan, teknik hindaran, teknik serangan dan teknik tangkapan. Seorang pesilat yang tangguh harus menguasai seluruh aspek pencak silat. Kondisi fisik yang kuat, mental baja, teknik dan taktik yang baik serta disiplin yang tinggi. Keseluruhan aspek tersebut dimiliki dengan sempurna melalui latihan yang baik. Khusus teknik serangan dapat dilakukan dalam 2 bentuk serangan yaitu dengan menggunakan tangan atau yang dikenal dengan pukulan, dan menggunakan kaki sebagai alat serangnya atau yang disebut dengan tendangan.

Banyak terdapat jenis tendangan yang dapat dilakukan dalam pencak silat. Salah satu jenis tendangan adalah tendangan sabit. Tendangan sabit merupakan salah satu bentuk serangan yang sering dilakukan oleh pesilat. Menurut Lubis dan Wardoyo

(2014:29) tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki. Tendangan ini merupakan salah satu serangan efektif karena dapat dilakukan dengan kuat dan cepat serta tepat mendarat pada sasaran yang diinginkan.

Untuk melakukan tendangan ini dengan kuat dan cepat tentu didukung oleh kondisi fisik yang baik. Salah satu factor yang menunjang kecepatan tendangan adalah *power* otot kaki. Daya ledak menurut Rothig at al dalam Syafruddin (2011:72) menjelaskan daya ledak merupakan terjamahan dari kata *power* yang artinya kemampuan untuk meraih suatu kekuatan setinggi mungkin dalam waktu yang singkat. Dengan demikian tampak bahwa *power* otot kaki akan memberikan pengaruh besar terhadap kecepatan tendangan pada pencak silat.

Selain kecepatan dan kekuatan tendangan, ketepatan mengarahkan tendangan juga merupakan faktor penentu berhasil atau tidaknya sebuah tendangan sabit. Unsur akurasi atau ketepatan erat kaitanya dengan koordinasi mata dan kaki. Kemampuan menggerakkan kaki ketika menendang agar tendangannya mengarah kesasaran merupakan salah satu bentuk koordinasi yaitu koordinasi mata dan kaki. Hal ini diperjelas dari teori Harsono (1988:220) mengemukakan tingkat koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya dalam melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat (*precise*), dan efisien.

Untuk melihat kenyataan di lapangan, peneliti melaksanakan observasi di Ekstrakurikuler pencak silat SMK Negeri 7 Pekanbaru. Hasil obaservasi tersebut peneliti mendapatkan beberapa permasalahan menyangkut kemampuan tendangan sabit antara lain sebagai berikut : ketika siswa melakukan tendangan sabit, siswa melakukannya dengan lemah hal ini ada kaitanya dengan kondisi fisik power otot tungkai siswa karena *power* merupakan kemampuan otot tungkai untuk menghasilkan tenaga besar dalam waktu singkat, apabila kurang terlatih maka tenaga yang dihasilkan juga kurang kuat pula. Dalam latih tanding tendangan sabit yang dilakukan siswa jarang mengena disasaran sehingga tidak menghasilkan skor hal ini ada kaitanya dengan koordinasi mata dan kaki siswa yang kurang terlatih. Koordinasi mata dan kaki erat kaitanya dengan akurasi kaki, apabila kaki tidak dapat bergerak dan mengenai sasaran yang dilihat oleh mata dengan baik maka akurasi tendangan pencak silat juga tidak maksimal. Beberapa atlet tidak melakukan tendangan dengan cepat sehingga mudah ditangkis oleh lawan.

Berdasarkan hasil observasi tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan sebuah penelitian dengan mengangkat judul Kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK Negeri 7 Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Arikunto, (2006 : 270). Korelasional adalah suatu alat statis yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan variabel-variabel ini .

Dari segi definisi populasi Arikunto, (2006:130) menjelaskan Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Peneliti menentukan yang menjadi populasi dalam

penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK Negeri 7 Pekanbaru yang berjumlah 12 orang.

Berpedoman pada gambaran yang terdapat pada populasi, maka pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Arikunto, (2006 : 123) menjelaskan apabila populasi kurang dari seratus orang maka lebih baik diambil semua. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang.

Data primer dalam penelitian ini didapatkan dari hasil tes dan pengukuran menggunakan tes *power* otot kaki dan koordinasi mata kaki dan tes kecepatan tendangan sabit. Data sekunder dalam penelitian ini didapatkan dari buku literature dan dari hasil observasi untuk menemukan permasalahan yang melatar belakangi penelitian ini. Instrumen penelitian ini menggunakan 3 jenis tes yaitu: Tes *power* otot tungkai *standing broadjump* (ismaryati, 61:2009) , Tes Koordinasi Mata dan Kaki. Soccer wall volley test (Ismaryati, 2008:54) dan Tes kecepatan tendangan sabit, Depdiknas (2004:43).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 12 orang sampel yang merupakan siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK Negeri 7 Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu *power* otot tungkai dilambangkan dengan (X_1), koordinasi mata dan kaki (X_2) sebagai variabel bebas, sedangkan kecepatan tendangan sabit dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat. Deskripsi data dari masing-masing variabel ini dapat dikemukakan.

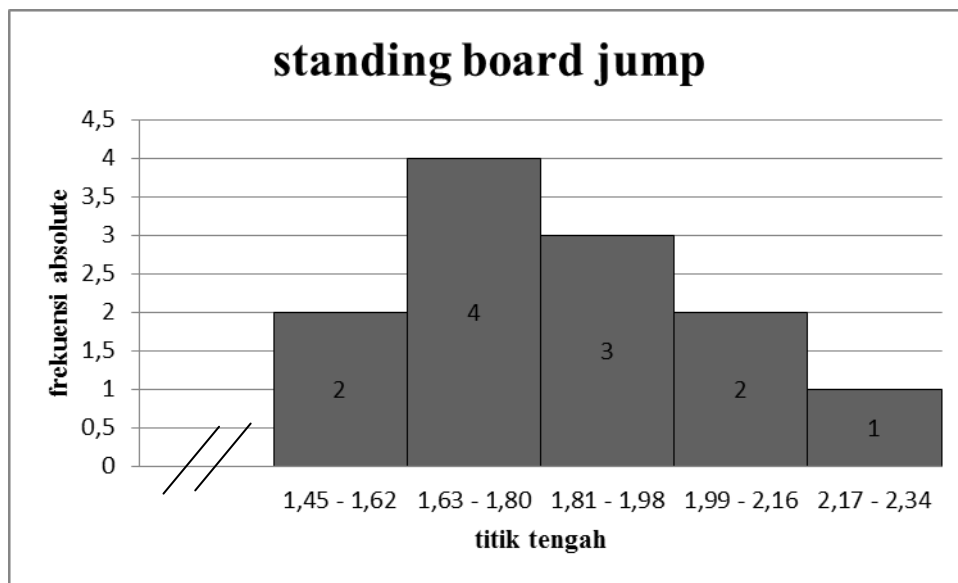
Data Hasil *Standing Board Jump Test*

Setelah dilakukan tes daya ledak otot tungkai, melalui *Standing Broad Jump*. Berdasarkan hasil analisis *Standing Broad Jump* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 2,22 cm, skor terendah 1,45 cm, dengan mean 1,82, standar deviasi 0,23 dan varian 0,05, berikut dijelaskan tentang distribusi frekuensi data Power Otot Tungkai.

Tabel 1 Distribusi frekuensi data daya ledak otot tungkai (X_1)

Nilai Interval Data Hasil Daya Ledak Otot Tungkai		
Kelas Interval	Frequency Absolute	Frequency Relative
1,45 - 1,62	2	16,67 %
1,63 - 1,80	4	33,33 %
1,81 - 1,98	3	25,00 %
1,99 - 2,16	2	16,67 %
2,17 - 2,34	1	8,33 %
Jumlah Sampel	12	100,00 %

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata 2 orang sampel = 16,67% mendapat nilai tes daya ledak otot tungkai dengan rentangan nilai 1,45 - 1,62, kemudian 4 orang sampel = 33,33% mendapat nilai tes Power otot tungkai dengan rentangan 1,63 - 1,80, kemudian 3 orang sampel = 25,00% mendapat nilai tes Power otot tungkai dengan rentangan 1,81 - 1,98, kemudian 2 orang sampel = 16,67% mendapat nilai tes Power otot tungkai dengan rentangan 1,99 - 2,16, kemudian 1 orang sampel = 8,33% mendapat nilai tes Power otot tungkai dengan rentangan 2,17 - 2,34. Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil tes kekuatan otot tungkai.



Gambar 1. Histogram Data Hasil Daya Ledak otot Tungkai

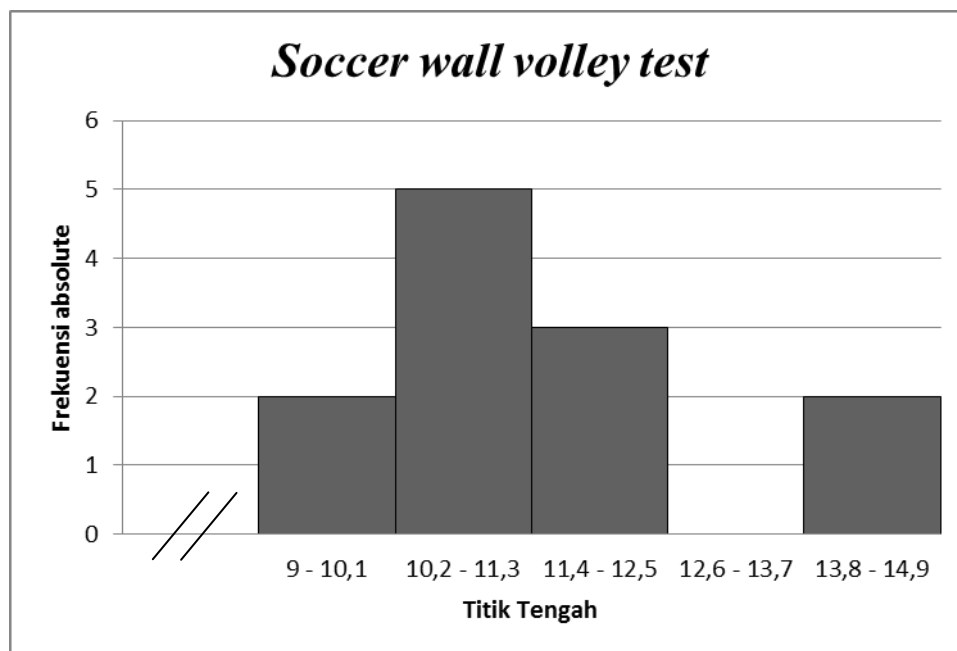
Data Hasil dari Tes Koordinasi Mata dan Kaki

Setelah dilakukan tes daya ledak otot tungkai, melalui *Soccer wall volley test*. Berdasarkan hasil analisis *Soccer wall volley test* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 14, skor terendah 9, dengan mean 11,42, standar diviasi 1,56 dan varian 2,45, berikut dijelaskan tentang distribusi frekuensi data Koordinasi Mata dan Kaki.

Tabel 2. Distribusi frekuensi data Koordinasi Mata dan Kaki (X_2)

Nilai Interval Data Hasil Soccer Wall Volley Test		
Kelas Interval	Frequency Absolute	Frequency Relative
9 - 10,1	2	16,67 %
10,2 - 11,3	5	41,67 %
11,4 - 12,5	3	25,00 %
12,6 - 13,7	0	0,00 %
13,8 - 14,9	2	16,67 %
Jumlah Sampel	12	100,00 %

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata 2 orang sampel = 16,67% mendapat nilai tes Koordinasi Mata dan Kaki dengan rentangan nilai 9 - 10,1, kemudian 5 orang sampel = 41,67% mendapat nilai tes Koordinasi Mata dan Kaki dengan rentangan 10,2 - 11,3, kemudian 3 orang sampel = 25,00% mendapat nilai tes d Koordinasi Mata dan Kaki dengan rentangan 11,4 - 12,5, kemudian 2 orang sampel = 16,67% mendapat nilai tes Koordinasi Mata dan Kaki dengan rentangan 13,8 - 14,9. Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil tes Koordinasi Mata dan Kaki.



Gambar 2.. Histogram Data Hasil Soccer Wall Volley Test

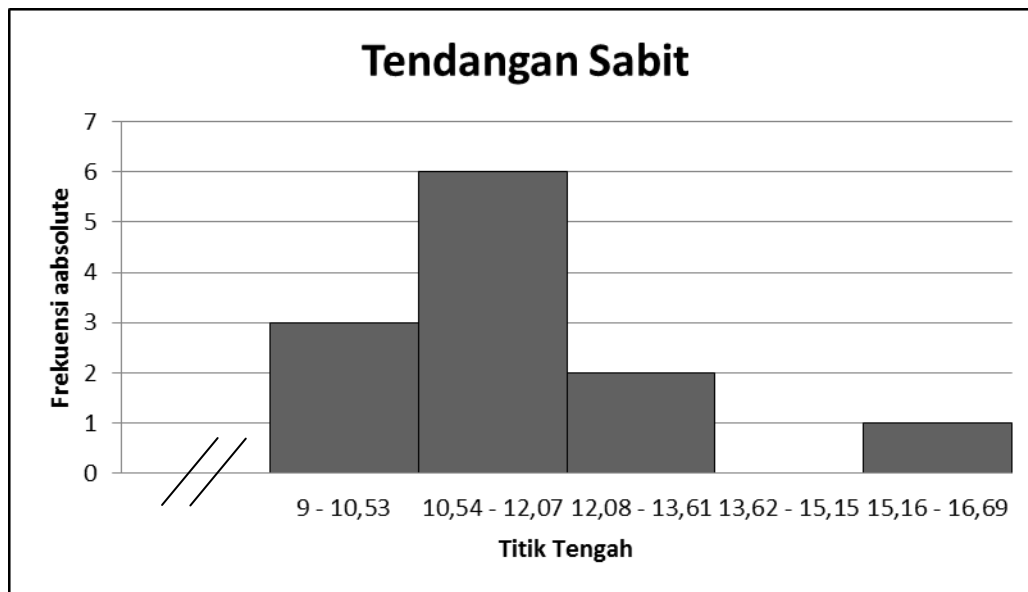
Data Hasil dari Hasil Tendangan Sabit

Setelah dilakukan tes Tendangan Sabit maka dapat diperoleh data dengan perincian dalam analisis hasil Tendangan Sabit, berdasarkan hasil analisis Tendangan Sabit dapat disimpulkan bahwa hasil Tendangan Sabit sebagai berikut : skor tertinggi 16 cm, skor terendah 9, dengan mean 11,83, standar diviasi 1,50 dan varian 3,24. Berikut dijelaskan tentang distribusi frekuensi data hasil lompat jangkit.

Tabel 3 Distribusi frekuensi hasil Tendangan Sabit (Y)

Nilai Interval Data Hasil Tendangan Sabit		
Kelas Interval	Frequency Absolute	Frequency Relative
9 - 10,53	3	25,00 %
10,54 - 12,07	6	50,00 %
12,08 - 13,61	2	16,67 %
13,62 - 15,15	0	0,00 %
15,16 - 16,69	1	8,33 %
Jumlah Sampel	12	100,00%

Berdasarkan hasil frekuensi di atas dari 12 orang sampel, ternyata 3 orang sampel = 25,00% mendapat nilai Tendangan Sabit dengan rentangan 9 - 10,53, kemudian 6 orang sampel = 50,00% mendapat nilai Tendangan Sabit dengan rentangan 10,54 - 12,07, kemudian 2 orang sampel = 16,67% mendapat nilai Tendangan Sabit dengan rentangan 12,08 - 13,61, kemudian 1 orang sampel = 8,33% mendapat nilai Tendangan Sabit dengan rentangan 15,16 - 16,69. Untuk lebih jelasnya berikut histogram data dari hasil Tendangan Sabit.



Gambar 3. Histogram Data Hasil Tendangan Sabit

Uji Normalitas

Setelah data diperoleh dari hasil power otot tungkai (X_1), koordinasi mata dan kaki (X_2) dan kecepatan tendangan sabit (Y) maka data akan dianalisis dengan uji kenormalan data dengan uji Lilifors. Nilai Lilifors observasi maksimum dilambangkan L_{hitung} dimana nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal (Ritonga, 2007 : 63). Hasil uji normalitas terhadap penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas.

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
X_1	0,1132	0,242	Berdistribusi Normal
X_2	0,1897	0,242	Berdistribusi Normal
Y	0,2141	0,242	Berdistribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa L_{hitung} variabel $X_1 = 0,1132$, L_{hitung} variabel $X_2 = 0,1897$ dan L_{hitung} variabel $Y = 0,2141$ dimana L_{tabel} diperoleh 0,242 ($\alpha = 0,05$), dengan demikian $L_{hitung} = 0,1132 < L_{tabel} 0,242$ pada variabel X_1 , $L_{hitung} = 0,1897 < L_{tabel} =$

0,242 pada variabel X_2 dan $L_{hitung} = 0,2141 < L_{tabel} = 0,242$ pada variabel Y , dengan kata lain disimpulkan bahwa data X_1 , X_2 dan Y berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Kontribusi antara power otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kecepatan tendangan sabit. Berdasarkan analisis yang dilakukan, maka diperoleh analisis antara power otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kecepatan tendangan sabit sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Analisis Korelasi Antara Power Otot Tungkai dan Koordinasi Mata dan Kaki dengan Kecepatan Tendangan sabit (X_1 $X_2 - Y$)

N	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
12	0,156	0,576	Ha Ditolak dan H0 Diterima

Dari keterangan di atas diperoleh analisis Korelasi antara koordinasi mata dan kaki dan kecepatan tendangan sabit, di mana r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,576$ sedangkan $r_{hitung} = 0,156$ berarti $r_{hitung} < r_{tabel}$, artinya hipotesis di tolak dan tidak terdapat hubungan yang berarti antara power otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK Negeri 7 Pekanbaru. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi yang di peroleh dari hasil korelasi maka dilakukan dengan menggunakan koefisien determinan dengan rumus $KD = r^2 \times 100\%$ dimana hasil diperoleh yaitu sebesar 2.4 %. Artinya Kesimpulan hipotesis ditolak pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dengan kata lain tidak terdapat hubungan antara power otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK Negeri 7 Pekanbaru. kontribusi yang diberikan power otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kecepatan tendangan sabit yaitu sebesar 2.4 % sedangkan 97.6 % lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang menggunakan Kontribusi *Power* otot tungkai dan Kontribusi Koordinasi mata dan kaki mempunyai Kontribusi Terhadap Kecepatan sabit dari 12 orang sampel yang dijadikan dalam penelitian ini, kemudian dianalisis memakai prosedur statistic maka dapat disimpulkan bahwa $R_{x_1 x_2 y}$ (power Otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kecepatan tendangan sabit) = $R_{hitung} 0.156 < R_{tabel} 0,576$ dan kontribusinya 2.4 %. Sehingga tidak terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kecepatan tendangan sabit dengan H_a Ditolak dan H_0 Diterima. Artinya H_a Ditolak dan H_0 Diterima hipotesis ditolak pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dengan kata lain tidak terdapat

hubungan antara *power* otot tungkai dan koordinasi mata dan kaki terhadap kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMK Negeri 7 Pekanbaru.

Adapun rekomendasi dalam penelitian ini adalah:

1. Pelatih, dalam upaya meningkatkan keterampilan tendangan sabit secara efektif hendaknya menggunakan metode latihan yang meningkatkan daya ledak dan koordinasi mata kaki
2. Bagi pesilat yang menggeluti olahraga beladiri pencak Silat yang ingin meningkatkan keterampilan tendangan lurus hendaknya melakukan metode latihan yang meningkatkan daya ledak dan koordinasi mata kaki.
3. Peneliti yang hendak meneliti permasalahan ini lebih lanjut, agar kiranya dapat mempertimbangkan berbagai keterbatasan-keterbatasan dan keasalahan testor dan testi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Renika Cipta

Depdiknas, 2004. *Instrumen Pemanduan Bakat Pencak Silat*. Jakarta: Depdiknas

Ismaryati. 2008. *Tes dan pengukuran olahraga*. Jawa Tengah: Lembaga Pendidikan Universitas Negeri Surabaya.

Syafruddin .2011. *Ilmu Kepelatihan olahraga*. Padang: UNP Press

Undang-undang RI No. 03 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional, Jakarta : Kementrian Pemuda dan Olahraga